

Секція 3. Медицина та фармація

УДК 61:378-057.87-059.2-056.3:616.89-008

Землякова Т.Д.,
доцент кафедри загальної гігієни ДЗ ДМА, м.Дніпро, Україна
Антонова О.В.,
доцент кафедри загальної гігієни ДЗ ДМА, м.Дніпро, Україна
Головкова Т.А.
доцент кафедри загальної гігієни ДЗ ДМА, м.Дніпро, Україна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО МІКРОКЛІМАТУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ МЕДИЧНОГО ВУЗУ ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ

Анотація: Представлена динаміка показників психологічного мікроклімату в студентських групах лікувальних факультетів (бюджетної та контрактної форм навчання) медичного вузу (2009-2014-2017 рр.) та їх роль в розвитку психосоматичних розладів у студентів на фоні чутливості до стресових ситуацій.

Ключові слова: Психологічний мікроклімат, стрес, психосоматичні розлади, студенти.

Процеси реформування вищої медичної освіти, які відбуваються в Україні в умовах глибинних соціально-економічних змін, обумовлюють реалізацію сучасних підходів до організації процесу набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок, оптимізації професійної підготовки. У зв'язку з цим обґрунтування підходів до збереження та зміцнення здоров'я сучасної студентської молоді та дослідження особливостей перебігу процесів її психологічної та психофізіологічної адаптації - пріоритетні завдання [4. с.5].

Науковою основою для формування гармонійної особистості, в тому числі численної армії студентства, розкриття її можливостей і здібностей є психогігієна та інтегральна її складова - психологія міжособистісних відносин, що, в свою чергу є основою психологічного мікроклімату в будь-якому

колективі [8. с. 76; 10. с. 56-57]. Поряд з цим слід враховувати, що в процесі навчання завжди існує цілий ряд так званих «кризових періодів», характерними ознаками яких слід вважати як високий рівень сенситивності організму, так і виражені, стресові за своїм змістом нервово-емоційні навантаження, що ведуть до серйозних психо-емоційних порушень і навіть до «синдрому емоційного вигорання» (СЕВ) [6. с.22; 12. с.22]. Автор ідеї емоційного вигорання С.Maslach підкреслює, що емоційне вигорання - це не втрата творчого потенціалу, а «емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу» [11. с.17].

Стресові ситуації, а також високі інформаційні навантаження, які характерні для сучасної вищої школи - це потенційна загроза здоров'ю студентської молоді у вигляді преморбідних психосоматичних розладів з боку різних органів і систем організму [1. с.34; 9. с.15]. Ось чому гармонізація міжособистісних відносин - це важливий фактор профілактики конфліктних, стресових ситуацій в студентських колективах, а також фактор профілактики психосоматичних преморбідних розладів у студентів [7. с.34].

Все вищенаведене є основою комплексного підходу до гармонізації психологічного мікроклімату і профілактики стресових станів, а також аутотренінгу як активного методу для підвищення психологічної працездатності і збереження психосоматичного здоров'я студентів.

Мета роботи: оцінити динаміку показників психологічної сумісності в студентських групах медичних факультетів різних форм навчання (2009-2014-2017гг.); встановити їх чутливість до стресу; охарактеризувати симптоми психосоматичних розладів; використати отримані дані для розробки методики аутогенного тренування як способу підвищення психічної, розумової та фізичної працездатності студентів, а також антистресових можливостей їх організму. При визначенні мети роботи керувалися «Положенням про психологічну службу системи освіти України» (Наказ № 616 від 23.07.2009г.) і Наказом № 1248 від 30.12.2009р. «Про поліпшення соціально-педагогічного та психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації», розроблених Міністерством освіти України.

У дослідженнях взяли участь 497 студентів 3 курсу бюджетної форми навчання (150 у 2009 році; 169 - в 2014 і 178 - в 2017 роках) та 212 студентів контрактної форми навчання (74 у 2009, 63 - у 2014 та 75 - у 2017 роках). Усього в дослідженнях взяли участь 709 студентів. У всіх досліджених визначали показники психологічної сумісності, для чого використовували метод анонімного анкетного опитування, головна перевага якого - об'єктивність як результат анонімності. Застосування даного методу дозволило детально вивчити проблему психологічної сумісності студентів в групах і змодельовати цілісний результат. Для оцінки рівня психологічного мікроклімату і характеру міжособистісних відносин використовували методику визначення коефіцієнта міжособистісної сумісності - показника, який відображає ступінь взаємної сумісності як членів, так і всієї студентської групи. Дана методика запропонована Кримським інститутом курортології (1971р.). У Причорноморському НДІ гігієни праці розроблена модифікація соціометричного методу (1989р.), яка дозволяє кількісно визначити взаємовідносини в колективі на підставі двобічного опитування. Ця методика успішно застосовувалася при проведенні соціально-психологічних досліджень колективів на ряді підприємств і організацій, в тому числі і медичних [3. С.43; 8. с.55]. Ступінь схильності до стресу і СЕВ, а також симптоми психосоматичних розладів визначали методом анкетування за методикою Р.В.Купріянова [5. с.18].

Математична обробка даних проводилася за допомогою програм Excel і Statistica традиційними методами варіаційної статистики [2. с.29]. Всього оброблено 1 001 анкета (497 – в групах бюджетного навчання та 212 – в групах контрактного навчання) з питань психологічної сумісності, а також 292 анкети щодо визначення ступеня чутливості до стресу та наявності ознак психосоматичних розладів.

Аналіз показників психологічної сумісності в студентських групах 3 курсу бюджетної форми навчання у 2009-2014-2017 роках в цілому свідчить про різноспрямованість їх динаміки (табл.1). Так, загальний рівень сумісності в

групах в цілому невисокий. Дещо підвищившись у 2014 році (з 64 до 67%), у 2017 році він знизився до 63%. При цьому сумісність з членами групи у старости, дорівнює в середньому 70-65-70 %, а в деяких групах становила всього 37%. Психологічна сумісність з членами групи у дійсних лідерів висока і становить 86-88-87%, сягаючи 97% у всі роки досліджень. Позитивною тенденцією слід вважати той факт, що збіг особистостей формального (староста) і дійсного лідерів має позитивну тенденцію: якщо в 2009 році цього не було ні в жодній групі, то в 2014 році - в одній, а в 2017 році - в 4 групах. Знизилася кількість аутсайдерів в групах - в динаміці з 17% (2009 рік) до 11% (2014 і 2017 роки), що є позитивним фактом. Однак їх наявність взагалі - явище негативне. У той же час звертає на себе увагу зростання конфліктів в групах: в 2009 і 2017 роках в конфліктах з товаришами знаходилося більше половини студентів (52-54,5% відповідно). При цьому більше одного конфлікту мали 14 (в 2009 році) та 12,3 (у 2017 році) відсотка студентів.

Таблиця 1.

**Динаміка показників психологічної сумісності студентів в групах 3
курсу бюджетної форми навчання (2009-2014-2017рр.)**

Показники	Роки		
	2009	2014	2017
	абс. (%)		
Кількість студентів	150 (100)	169 (100)	178 (100)
Індекс сумісності груп	1,93 (64)	2,0 (67)	1,9 (63)
Індекс сумісності старости (формальні лідери)	2,1 (70)	1,96 (65)	2,1 (70)
Найменший рівень сумісності старости	1,68 (56)	1,57 (52)	1,1 (37)
Індекс сумісності дійсних лідерів	2,58 (86)	2,64 (88)	2,61 (87)
Найвищий рівень сумісності дійсних лідерів	2,9 (97)	2,9 (97)	2,9 (97)
Збіг з формальним лідером, його індекс	немає	в одній групі - 2,46 (86)	у чотирьох групах: 2,49-2,6 (83-87)
Індекс сумісності 1,5 (50%) та	25,0 (17)	18,0 (11)	19,0 (11)

менше - аутсайтери			
Загальна кількість конфліктів	77,0 (52)	38,0 (22,5)	97,0 (54,5)
Кількість студентів, які мають більше одного конфлікту	21,0 (14)	5,0 (3)	22,0 (12,3)

У той же час у 2014 році на фоні більш високого рівня психологічної сумісності студентів в групах (67%) проти 64-63% в 2009 і 2017 роках відповідно, звертає на себе увагу більш низький рейтинг старости (65% проти 70% в 2009 і 2017рр.) і найвищий рейтинг дійсних лідерів (88%), особистість одного з них при цьому збіглась з особистістю старости. Саме в організуючій ролі справжніх лідерів можна бачити одну з причин різкого зниження загальної кількості конфліктів, а також кількості студентів з множинними конфліктами у 2014 році (на 78,2-76,7% відповідно в порівнянні з 2009 роком).

Аналіз показників психологічної сумісності студентів в групах контрактної форми навчання в цілому свідчить про їх негативну тенденцію (табл.2). Так, зменшився рівень психологічної сумісності («дружності груп»), знизився рейтинг старости, деякі з яких в 2009 і 2014 роках мали сумісність з групою усього на 43%. Знизився також і рейтинг справжніх лідерів груп: з 86% (2009р.) до 79,6% (2017р.). Однак є і позитивна динаміка: зменшилась кількість аутсайдерів (з 19 до 13,3%) і різко зменшилась загальна кількість конфліктів у 2017 році - з 47,6% до 9,3% (більш ніж у 5 разів у порівнянні з 2009-2014 роками), а також кількість студентів, які мають множинні конфлікти - з 17,5% до 1,3% (майже в 13,5 разів).

Таблиця 2.

Динаміка показників психологічної сумісності студентів в групах платної форми навчання (2009-2014-2017рр.)

Показники	Роки		
	2009	2014	2017
	абс. (%)		
Кількість студентів	74(100)	63 (100)	75 (100)
Індекс сумісності груп	1,98 (66)	1,94 (65)	1,9 (63)
Індекс сумісності старости (формальні	2,75 (81)	2,1(70)	2,07 (69,3)

лідери)			
Найменший рівень сумісності старости	1,3(43)	1,3 (43)	1,56 (52)
Індекс сумісності дійсних лідерів	2,58 (86)	2,56 (85)	2,39 (79,6)
Найвищий рівень сумісності дійсних лідерів	2,92 (97)	2,73 (91)	2,7 (90)
Збіг з формальним лідером, його індекс	в одній групі - 2,75 (91,2)	немає	в одній групі - 2,07 (69,3)
Індекс сумісності 1,5 (50%) та менше - аутсайders	14,0 (19)	11,0 (17,5)	10,0 (13,3)
Загальна кількість конфліктів	32,0 (43,2)	30,0 (47,6)	7,0 (9,3)
Кількість студентів, які мають більше одного конфлікту	9,0 (12,2)	11,0 (17,5)	1,0 (1,3)

На фоні зниження психологічного рейтингу старости і дійсних лідерів різке зниження загальної кількості конфліктів і численних конфліктів здається незрозумілим. Цю різноспрямованість можна пояснити, на наш погляд, психофізіологічними особливостями кожного члена групи.

Якщо порівняти показники психологічної сумісності в групах бюджетного та платного навчання, то для обох форм характерне зниження рейтингу як формальних, так і дійсних лідерів, на фоні зниження рівня «дружності» груп. У той же час в групах обох форм навчання стало менше аутсайдерів, хоча і серед старости є аутсайders, індекс «дружності» яких дорівнював 37 та 43% в групах бюджетної та контрактної форм навчання відповідно. Різноспрямовані показники конфліктів в групах різних форм навчання. Так, в групах платного навчання має місце зниження як загальної кількості конфліктів, так і кількості студентів з множинними конфліктами, в той час як в групах бюджетного навчання в динаміці 2014-2017 рр. має місце різке збільшення випадків конфліктних ситуацій. Слід відмітити, що вплив на кількість конфліктів як форми навчання, так і рівня загального розвитку студентів (в групах бюджетного навчання він значно вищий) не є вирішальним.

Враховуючи високий рівень конфліктів на факультетах в цілому і зростання цього показника в динаміці 2009-2014 рр. в групах платного навчання і в динаміці 2014-2017рр. в бюджетних групах, ми проаналізували ступінь чутливості студентів до стресових, конфліктних ситуацій, а також розповсюдження серед них преморбідних психосоматичних розладів з боку центральної нервової системи, шлунково-кишкового тракту та опорно-рухового апарату (табл.3 та 4).

Таблиця 3

Ступінь чутливості студентів до стресових ситуацій

Ступінь чутливості до стресу	Кількість балів	Абс. число (%)
дуже низька	0 – 6	93 (31)
помірна	7 – 16	195 (67)
дуже висока (СЕВ)	17 та більше	4 (2)
Разом		292 (100)

Як видно з таблиці 3, майже третина студентів стресостійкі (чутливість до стресу дуже низька), що є позитивним фактом. У той же час переважна більшість студентів (67%) мають помірну чутливість до стресових ситуацій, а чотирьом з обстежених (2%) притаманний СЕВ. Ці обставини, з одного боку

Таблиця 4.

Характеристика психосоматичних розладів у студентів

Кількість опитаних абс.(%)	Ступінь чутливості до стресу	Головний біль		Біль у шлунку		Важкість у потилиці		Біль у спині	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
93 (31)	дуже низька	45	48	45	48	50	54	50	54
195 (67)	помірна	148	76	148	76	146	75	146	75
4 (2)	дуже висока (СЕВ)	3	83	3	83	3	83	3	83
292 (100)	-	196	67	196	67	199	68	199	68

- одна з причин психологічного дискомфорту, конфліктів, з іншого - ведуть до психоемоційних порушень, що проявляються психосоматичними розладами, які притаманні 75-76% обстежених з помірною чутливістю до стресу і практично всім студентам з СЕВ (табл.4). Ці преморбідні стани - серйозна загроза як здоров'ю, так і успішному навчанню студентів.

Отримані результати були обговорені в кожній групі, а також в індивідуальних бесідах, в яких брали участь більше половини студентів. Результати дослідження використані для оздоровче-корекційної методики, яка представлена методичними вказівками «Аутогенне тренування - активний метод підвищення психічної працездатності організму студентів і викладачів». Використовували найбільш просту і доступну віршовану модифікацію аутогенного тренування.

Таким чином, вивчення динаміки показників психологічного мікроклімату і їх ролі в розвитку психосоматичних розладів у студентів бюджетної та контрактної форм навчання дозволило зробити висновки:

1. Рівень психологічної сумісності студентів в групах обох форм навчання невисокий (менш 70%) і має тенденцію до зниження в динаміці 2009-2014-2017 років. Дійсні лідери обох форм навчання мають високий рівень психологічної сумісності, який в групах бюджетної форми навчання практично не змінився в динаміці спостереження (86-88-87 %), а в групах контрактної форми навчання - в динаміці знижується (86-85-79,6 %).

2. Авторитет старости нижчий, ніж у дійсних лідерів в групах обох форм навчання: якщо в бюджетних групах рівень сумісності старости в динаміці складає 70-65%, то в контрактних - спостерігається істотне його зниження в динаміці (81-70-69,3 %). При цьому мінімальний рівень сумісності старости з членами групи становив усього 37% в бюджетних і 52% - в контрактних групах.

3. У студентських групах бюджетного навчання менше аутсайдерів, ніж в контрактних. В той же час в групах обох форм навчання кількість їх в динаміці спостережень знижується, що оцінюється позитивно. Однак, в бюджетних групах більше конфліктів, в тому числі і множинних, які мають тенденцію до

зростання в порівнянні з контрактними групами, де ці показники і нижчі і істотно знизилися в динаміці спостережень.

4. Стресостійкість (низька чутливість до стресу) властива майже третині студентів (31%); більшість студентів (67%) мають помірну чутливості до стресу, СЕВ характерний лише для 2% обстежених студентів.

5. Психосоматичні розлади (біль у шлунку та спині, головний біль, важкість у потилиці) мають понад 79% (79,25%) студентів з помірною чутливістю до стресу і всі студенти, які мають СЕВ. Ці преморбідні стани - потенційна загроза здоров'ю студентів.

6. На рівень і якісні показники психологічної сумісності членів студентських груп, так само як і на чутливість студентів до стресу, а також на частоту і вид психосоматичних розладів, вплив форми навчання не є вирішальним. Пріоритетні причини цього, на наш погляд, - психофізіологічні особливості конкретної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова О.Є. Гігієнічні аспекти прогностичної оцінки стану здоров'я студентів, що навчаються в умовах медичних вищих навчальних закладів. *Вісник Вінницького національного мед університету*. 2009.№ 13 (1/2).С.237-238.
2. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных: *монографія*. К.: Фірма малого друку, 2006. 558с.
3. Белецкая Э.Н., Землякова Т.Д. О роли методики определения уровня психологического климата коллектива в воспитательной работе преподавателей медицинских вузов. III міжнар. науково-практич. конф.,м. Дніпропетровськ: Наука і освіта. Т.5. Медицина, 2006. С.52-54.
4. Богатірьова А.В. Актуальні проблеми психогігієни та первинної психопрофілактики в аспекті реформування системи медичної освіти в Україні/ Р.В.Богатірьова, В.А.Капустних, В.О.Коробчанський. *Гігієнічна*

- наука та практика: сучасні. і реалії: матер. XV з'їзду гігієністів України. Львів, 2012. С.177-178.*
5. Куприянов Р.В. Кузьмина Р.В. Психодиагностика стресса: *практикум*. Казань: КНИТУ. 2012. 282с.
 6. Лембрик І.С. Синдром емоційного вигорання при викладанні дисципліни «педіатрія» студентам старших курсів факультету підготовки іноземних громадян: розпізнавання симптомів та шляхи усунення. *Здоров'я ребенка*. 2016. №7 (75). С.130-133.
 7. Медицина граничних станів: 30-річний досвід психогігієнічних досліджень: *монографія* / О.С.Богачова та ін.; за ред. В.М.Лісового, В.О.Коробчанського. Одеса: Прес-кур'єр, 2016. 520с.
 8. Пушкар З., Войтович Г. Соціально-психологічний клімат у колективі та чинники, що впливають на його формування. *Українська наука: минуле, сучасне, майбутнє*. 2013. С.133-143.
 9. Сергета І.В. Гігієнічна оцінка особливостей режиму дня, професійної адаптації та стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів медичного профілю. *Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в закладах освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції і з міжнародною участю*. Суми, 2013. С.314-321.
 10. Kretz I.: *Lebendige Psychohygiene 2000 plus: монографія*. Munchen. Eberhard, 2002. 117 p.
 11. Maslach C. Job butout; how people cope. *Public Health, Spring*. - 1978. 56 p.
 12. Nachmann A., Bennet-Zevy J., Holmes E.A. *Oxford Guides in Cognitive Behavioral Therapy*. Oxford University Pres., 2011. 233 p.

Zemlyakova T.D., Antonova O.V., Golovkova T.A. Dynamics of psychological microclimate indicators in student group of the medical high school and their role in the development of psychosomatic disorders of students. -Article.

Summary: The article presents the dynamics of indicators of the psychological microclimate in the student groups of medical faculties (budget and paid forms of education) at the medical institute (2009-2014-2017) and their role in the development of psychosomatic disorders in students with sensitivity to stressful situations.

Key words: Psychological microclimate, stress, psychosomatic disorders.

Землякова Т.Д., Антонова Е.В., Головкова Т.А. Динамика показателей психологического микроклимата в студенческих группах медицинского ВУЗа и их роль в развитии психосоматических расстройств у студентов.- Статья.

Анотация: В статье представлена динамика показателей психологического микроклимата в студенческих группах лечебных факультетов (бюджетной и контрактной форм обучения) медицинского вуза (2009-2014-2017 гг.) и их роль в развитии психосоматических расстройств у студентов на фоне чувствительности к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: Психологический микроклимат, стресс, психосоматические расстройства, студенты.